

# ピークフローについてのお話です！



## ピークフローとは？

吐く息の最大の流量を測定するもので、ご自宅でできる検査です。

喘息発作の時、発作が強いほど息をはき出すのが困難になり、ピークフロー値は低下するので、発作の程度を客観的に知ることができます。また、非発作時のピークフロー値は、成人では喘息が重症であるほど低値で喘息重症度の目安にもなります。

正しい方法で、毎日続けて測定・記録することが大切です！

## ピークフロー測定方法

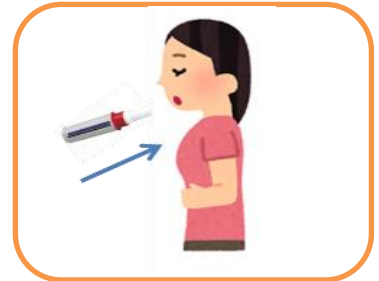
- 測定は1日2回（起床時、就寝時）。  
時刻を大体決めて行いましょう。  
調子が悪いなと思ったときも測定してみましょう。



- 座った状態か立った状態で行いましょう。  
(毎回同じ姿勢で)
- 清潔を保つために週に1回はマウスピースや本体を洗ってよく乾かしましょう。

# ピークフロー測定手順

1. ピークフローメーターの針(マーカール)を目盛のゼロ、あるいは一番下にセットする。
2. 出来る限り深く息を吸い込み、マウスピースをくわえる。  
(空気が口からもれないようにする)
3. 出来るだけ一気に息を吐き出す。
4. 止まったところの目盛の数値を読み取る。
5. 2～4を3回繰り返す。
6. 3回の測定の内、最高値を「喘息・ピークフロー日誌」へ記録する。



ピークフローの測定方法について、ご理解できましたか？  
ご不明な事がありましたら私達へご相談下さい。

